



つなげる健康、つながる笑顔。

2022 Winter

神戸ヤクルト通信

冬号
VOL. 56

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

お酢を知ろう!



人類がつくり出した最も古い調味料ともいわれ

古くから世界中で親しまれるお酢。

一般的に酢は酒に酢酸菌を加え
発酵させた調味料です。

たくさんの種類があり、原材料やつくり方、
地域や気候によってその味わいや香り、
使い方も異なります。



新年のごあいさつ

弊社活動を支えてくださる多くの方々に
心より感謝の意を込め御礼申し上げます。

平穏な日々が戻りますことを願いつつ、
謹んで新年のご挨拶を申し上げます。さま
ざまな環境変化に戸惑うこともあります
が、本年も皆さまの安全・安心と健やかな
日々に貢献してゆく所存でございます。ご
自愛格別に皆さまのご健康とご多幸をお
祈り申し上げます。

本年も神戸ヤクルト販売ならびにヤク
ルトレディ、そして本紙をどうぞよろしくお
願い致します。

神戸ヤクルト販売株式会社
代表取締役社長 谷川 清十郎

穀物酢

米、小麦、トウモロコシ
などの穀類や酒粕な
どの穀類加工品を原
料につくられたお酢。
すっきりとした酸味。

米酢

米を原料に製造され
た酢。まろやかな味わ
いと甘みがあり、寿司
や酢の物などに使わ
れます。

黒酢

玄米を原料に製造さ
れたもの。コクがあり
色も濃いのが特徴。中
華料理や飲料などに
使われます。

りんご酢

りんご果汁を原料に
製造されたもの。ド
レッシングやマリネ、ピ
クルス、飲み物によく
使われます。

酢の起源と種類

食酢の起源は、紀元前5000年

頃にさかのぼるといわれます。日本
には4〜5世紀頃、中国から酒を造
る技術とともに米酢の製造技術が
伝えられたそう。当時は上流階級
の高級調味料で、一般庶民の口に入
るようになったのは江戸時代になっ
てからだといわれています。

日本農林規格（JAS）による
と、家庭で使われているお酢は主に
醸造酢で、大きく穀物酢（米酢や米
黒酢、麦黒酢）と果実酢（りんご酢、
ワインピネガー、パルサミコ酢）に分
けられます。それぞれ原料により
味や香り、色が異なります。

普段あまり意識していないかも
しれませんが、これらの醸造酢は
醸造酒を酢酸菌で発酵させた2段
構えの発酵調味料です。同じよう
に「酢」という名前がついていても、
ポン酢はだしに柑橘類の搾り汁を
加えたものですし、泡盛からつくら
れるもろみ酢も酢酸発酵はしてい
ません。

新年、健康事始め

毎日大さじ1杯の酢

酢は1日に大さじ1杯程度を継続して摂るといいといわれていますが、どのような健康効果があるのでしょうか。

まず、お酢に含まれるクエン酸には疲労回復作用があり、肩こりや腰痛の緩和を促します。また血行を促進することから、血圧や血糖値を上がりにくくし、内臓脂肪をつきにくくする効果も。肥満や生活習慣病、動脈硬化の予防にもつながります。そのほか、カルシウムの吸収を高める効果も認められており、骨粗鬆症の予防にも一役買います。料理に酢を加えることで減塩することもできます。整腸作用もあることから免疫力向上も期待できますよ。

いいことだらけの酢ですから、血流が悪くなりがちな冬にこそ積極的に取り入れたいですね。奥深く華やかな味わいが楽しめる「お酢のちょい足しまジック」にハマること間違いなしです。



お酢のちょい足しはじめよう!

黒酢ドリンクレシピ

ヤクルトの黒酢ドリンクは酢のみならず腸内環境を整えるオリゴ糖入り。さわやかな酸味と甘みで、酢に抵抗がある方にもおすすめです。酸っぱさを感じない程度の少量(小さじ1/2~1)を日に数回、飲み物や汁物、料理に加えてみてください。



特定保健用食品「黒酢ドリンク」

内容量:125ml
希望小売価格:108円(税込)/本

純米熟成黒酢と紀州南高梅を使用したうめ果汁を組み合わせたビネガードリンク。腸内のビフィズス菌を増やしておなかの調子を整える働きのあるガラクトオリゴ糖を2.5g含んだ「特定保健用食品」です。



新しい牡蠣の食べ方 甘酢っぱ牡蠣

材料(2人分)

牡蠣 ……1パック 塩こしょう ……少々
片栗粉 ……大さじ1 黒酢ドリンク ……1/3パック
オリーブ油 ……小さじ1 香葉 ……適量

作り方

1. 牡蠣は洗って水気をとり、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱して1.を両面色よく焼き、塩こしょうする。
3. 黒酢ドリンクを加えて軽く煮つめる。
4. 器に移し、さざん草香葉をのせる。



失敗なしに料亭の味 柿なます

材料(2人分)

柿 ……1/4個
だいこん ……輪切り2cm
にんじん ……適量
黒酢ドリンク ……1/2パック
塩 ……小さじ1

作り方

1. 柿、だいこん、にんじんは千切りにし、水200mlと塩小さじ1を混ぜた水に10分間浸す。
2. 水気を絞り、黒酢ドリンクに浸す。



女性にうれしいデザート さつまいもとりんごの甘煮

材料(2人分)

さつまいも ……1/2本
りんご ……1/4個
黒酢ドリンク ……1/2パック

作り方

1. さつまいもとりんごは皮つきのまま薄切りにする。
2. 鍋にさつまいもと浸る程度の水を入れて中火で3分煮る。
3. りんごと黒酢ドリンクを加えて3分煮る。お好みで砂糖を加える。



ドリンクにもちょい足し♪

黒酢ドリンクを「ちょい足し」するだけで、いつもの珈琲は飲み口軽く一段と上質な味わいに、ストレートの紅茶は華やかなフレーバーティーのよう、ビールに加えればフルーツビールのようなおいしさに。ぜひ一度お試しください。

教えてくれたのは



平井外科胃腸科クリニック
管理栄養士
料理研究家
平井美穂 先生



北欧ヴィンテージを堪能

乙仲アパートメントの1階にあるかわいいお店。「一生使えるもの」をコンセプトに、オーナーが北欧で買い付けたアラビアやクイストゴーなどのヴィンテージ食器、国内の作家さんが手掛ける器やアクセサリーなどが並びます。一つとして量産されたものはない、タイムレスな魅力はお気に入りのアイテムを長く使いたい方にぴったりです。

北欧雑貨と暮らしの道具 lotta

神戸市中央区栄町通
3-1-11
乙仲アパートメント1F
078-599-5355
11:00~18:00
水曜定休



味わいのある
表情に魅せられる♪
フィンランドのデザインユニットCOMPANYが
手掛ける動物のマトリョーシカ(19,800円)。



こだわりコーヒーを スタンドの気軽さで

世界各国のシングルオリジン12種をフロアの奥で焙煎。サイフォンで香り高く淹れる贅沢なコーヒーをカジュアルに。イートインもテイクアウトもOK。ARUKUTORIのチーズケーキ(500円)や加集製菓店のカヌレ(380円)など、感度の高いお店から仕入れるおやつもどうぞ。



LIMA COFFEE
—
神戸市中央区栄町通
3-2-6-1F
078-335-6308
9:00~18:00
水曜定休



今回訪れたのは

元町センター

神戸市中央区海岸通1-2-14

ヤクルトセンター
イッたり乗たり

買い物心が刺激される ときめき栄町散歩

神戸のおしゃれスポットとして知られる栄町。通りを歩くと路面はもちろんビルの中にも個性的なお店がたくさん見つかります。雑貨好きなら時間がいくらあっても足りないくらいです。



時間を忘れて夢中に

今年20周年を迎える雑貨店。アンティークの家具や国内外の作家の器やアクセサリー、世界各国の民族雑貨まで、ジャンルや時代などにこだわらずオーナーが素敵と思うものが集められています。中には、いち早く発掘し、いまではすっかり手に入りにくくなったという作家の作品も。一つ一つのモノに物語があり、手にとって眺めていると時を忘れそう。



VIVO,VA

—
神戸市中央区栄町通2-2-14
078-334-7225
11:00~19:30
(水曜日は~16:30)
不定休

こんにちは!

元町センターです!



ヤクルトレディ5人の少数精鋭チーム。都心のため伊丹や垂水など西から東、いろんなところからみんな毎朝元町センターへ集まってきます。比較的年代が近く、子育てのことや仕事のことでなんでも相談できる仲良しメンバーです。

ヤクルトレディさん
お気に入りの1枚!



profile



三田センター
和田綾子さん

ヤクルトレディ歴4年。篠山市出身。夫、息子2人の4人家族。趣味はママさんバレー(小中高とバレー部)。好きなものは韓国料理。

ヤクルトレディインタビュー

YL INTERVIEW



Q あなたの1枚は何ですか?

2人の息子さんの写真を選んいただきました。小学5年生の長男(右)は学校大好き、サッカー大好き。全力で毎日を楽しむ元気いっぱいの子。一方、小学2年生の次男(左)はインドア派&頭脳派。手先が器用で折り紙に夢中。大人顔負けのスゴ腕なのとか。

Q 最近のニュースは?

男性11人アイドルグループINIにはまっているという和田さん。もともとオーディション番組が大好きで、夢に向かって努力を惜しまない姿に元気をもらえると話します。

マネージャーからヒトコト!

いつも明るくて、前向きに皆を引っ張っていってくれるリーダー的な存在。センターのムードメーカーなので、頼りになります。

赤川典子 さん

1日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

デヴィアーサナ(勝利の女神のポーズ)

寒い冬は身体が冷えて筋肉が縮んでしまいがちですね。デヴィアーサナはヨガのスクワットともいわれるポーズで、太ももの大きな筋肉を動かすことで短時間に全身が温まりやすくなります。また、第2の心臓であるふくらはぎにも働きかけるので、血液やリンパの流れを促し、足のむくみや冷え解消にも効果が期待できます。肩甲骨を大きく動かすことで、肩こり改善や冬太り予防にもつながる、いいこと尽くしのアーサナです。大きなポイントは、おへそを中に引き込み、お尻(骨盤)を真下に降ろしていくこと。反り腰にならないように気をつけながら全エネルギーを骨盤に集めるイメージで行いましょう!

教えてくれた人

ヨガインストラクター&ピアニスト
尾原 やよい

ピアニストの身体づくりとしてヨガを始め、インストラクターに。水曜金曜10時から500円オンラインヨガを開催中。クルーズ船神戸コンチェルト専属ピアニスト。



facebook /



step 1

両足を大きく開いて立ち、つま先を外側に向け「ハ」の字になるようにセット。このとき、足裏でしっかりマットを捉えられているかどうかを意識して。下腹部を中へと引き込み骨盤を立てるイメージができたら、両肩の力は抜きます。息をゆっくり吸いながら両手を横からすっと引き上げます。両手は大きくパーにして正面に。



step 2

息をゆっくり吐きながら、両肘と両膝を折り曲げていきます。両肘は両肩の高さあたりで90度くらいに曲げ、胸を開いて肩甲骨を背骨に引き寄せます。両膝が内側に入ってしまうまいように気をつけながら、つま先の方角に折り曲げていき、骨盤を真すく下へと降ろします。その状態をキープしながら大きく一呼吸。息を吸いながら1の体勢に戻し、繰り返します。

